

Муниципальное образовательное учреждение
Лесная средняя общеобразовательная школа Лесного муниципального округа

Утверждаю

Директор школы

И.И. Иванова



Согласовано
начальник лагеря при МОУ Лесная СОШ
Н.О. Иванова

Примерное 14-ти дневное меню лагеря с дневным
пробыванием при МОУ Лесная СОШ
12-17 лет

С. Лесное

2022 г.

День: 1

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
93	Завтрак: Суп молочный вермишелевый, с маслом и сахаром	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64
2	Хлеб пшеничный с сыром	140 15	2,76 2,34	0,35 3,00	16,90 0,00	82,60 37,1	0,05 0,01	0,00 0,11	0,00 39,00	8,00 132,00	00,0 75,00	23,52 5,25	0,69 0,15
868	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
Б/н	Обед: Порционная нарезка- помидорысвежие	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30
201	Суп крестьянский с макаронными изделиями, куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
469	Блины с повидлом	130/20	9,05	8,11	55,15	330,00	0,18	0,47	21,00	101,40	141,60	39,10	1,68
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Пр.г	Хлеб ржаной	100	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
	Апельсин	100	0,45	0,13	4,05	21,15	0,04	30,00	0,03	17,00	0,01	6,50	11,50
			34,40	29,96	168,77	1048,63	0,58	40,56	99,57	646,32	522,82	125,33	17,82

День: 2

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

№	Завтрак:	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
467	Омлет	120	10,45	16,24	2,01	220,15	0,00	0,00	172,00	48,00	1,50	11,00	167,00
951	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00
2	Хлеб пшеничный с маслом	140	2,76	0,35	16,90	82,60	0,05	0,00	0,00	8,00	00,0	23,52	0,69
	Обед:	15	2,34	3,00	0,00	37,1	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
Б/н	Порционная нарезка-огурцы свежие	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26
336/532	Картофель тушеный с мясом	200	0,27	20,00	10,80	321,00	0,28	37,80	31,50	21,96	143,51	52,79	2,36
	Компот из свежих фруктов (груша)	200	0,00	0,00	24,00	88,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пр.г	Хлеб ржаной	100	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
459	Пряник	52	0,14	1,14	14,5	67,60	0,07	0,05	11,05	12,68	39,91	15,67	0,90
	Яблоко	100	0,20	0,20	4,90	21,00	0,01	5,00	0,00	0,50	0,00	0,55	1,25
			29,07	51,83	123,75	1193,20	0,61	255,57	268,56	324,04	481,45	163,13	182,43

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
168	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром(геркулес)	200	6,66	11,00	22,64	216,44	0,10	0,90	36,72	190,82	156,05	23,52	0,82		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40		
2	Хлеб пшеничный с повидлом	140	2,76	0,35	16,90	82,25	0,06	0,00	0,00	8,00	00,0	23,52	0,70		
	Обед:	55	2,51	3,93	28,90	161,00	0,05	0,48	0,02	10,50	15,40	6,05	0,69		
Б/н	Порционная нарезка-	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30		

№	Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
170/532		помидоры свежие Свекольник со сметаной	250/3 5	1,81/ 0,6	4,91/ 0,00	125,25/ 0,64	177,50/41,20	0,04 0,00	8,23 0,90	0,00 0,09	35,50 140,00	42,58 71,00	21,00 0,00	0,70 0,00
436		Рис с отварной Гуляш мясной	180/ 100/7 5	4,37 23,8	6,44 19,52	44,03 50,74	454,64	0,13 0,21	0,00 1,54	0,00 0,00	1,64 29,40	0,00 234,98	0,00 31,39	0,63 2,80
869		Кисель + Витамин С	200	0,14	0,04	27,5	110,80	0,01	1,83/40	0,00	13,98	9,06	4,16	0,14
Пр.г 459		Хлеб ржаной Печенье Груша	100 52 100	2,60 0,14 0,19	0,50 1,14 0,06	13,00 14,5 6,90	67,60 67,60 23,50	0,07 0,07 0,19	0,00 0,05 2,10	0,00 11,05 11,50	13,60 12,68 4,50	0,00 39,91 5,50	0,00 15,67 3,50	1,52 0,90 8,50
		День: 4		45,58	87,99	321,10	1437,73	0,93	71,63	59,38	470,58	574,48	128,81	18,10

Сезон: летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1		Завтрак:	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
168		Каша молочная вязкая с маслом и сахаром(пшённая)	210	18,50	4,40	69,30	167,00	0,42	0,00	3,00	27,00	233,00	83,00	2,70
943		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
2		Хлеб пшеничный с сыром	100 15	2,76 2,34	0,35 3,00	16,90 0,00	82,60 37,1	0,05 0,01	0,00 0,11	0,00 39,00	8,00 132,00	00,0 75,00	23,52 5,25	0,69 0,15
И/н		Порционная нарезка-огурцы свежие	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	6,30
208/ 532		Суп картофельный и мясными консервами	250/35	8,83	26,0	15,53	260,80	0,12	0,04	1,24	29,00	45,78	6,12	0,42
436		Макаронные изделия отварные	180/ 100	6,62/ 15,55	5,42 11,55	31,73/ 15,70	430,89	0,07/ 0,10	0,00/ 0,15	25,20 28,75	5,83/ 43,75	44,60/ 166,38	25,34/ 32,13	1,33/ 1,50

№	Котлеты	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
868	Какао молоко	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
Пр.г	Хлеб ржаной	100	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
459	Сухари	50	5,6	0,70	36,20	165,50	0,2	0,00	0,01	2,50	2,50	3,8	2,00
	Банан	100	0,75	0,05	10,9	44,50	0,02	5,00	0,60	0,00	0,30	21,00	300,00
			67,57	55,69	248,05	1433,49	1,10	9,99	97,81	397,68	657,56	214,46	317,57

День: 5

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак:													
93	Суп молочный вермишелевый, с маслом и сахаром	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64	
951	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00	
2	Хлеб пшеничный с маслом	140	2,76	0,35	16,90	82,60	0,05	0,00	0,00	8,00	00,0	23,52	0,69	
		15	2,34	3,00	0,00	37,1	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка помидоры свежие	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30	
197	Суп гороховый с мясом	250/50	29,63	22,70	49,83	364,00	0,23	6,27	0,00	38,08	174,06	40,85	2,03	
679/536	Каша рассыпчатая гречневая	180/100	8,95	6,73	43,00	500,53	0,22	0,00	0,02	15,57	250,20	81,00	4,73	
	Сосиска отварная	0	10,40	20,00	21,20		0,04	0,00	0,00	24,00	159,00	20,00	1,80	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
Пр.г	Хлеб ржаной	100	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52	
459	Вафли	50	2,75	3,25	17,45	105,45	0,03	0,3	40,00	32,95	41,95	6,00	0,35	
	Апельсин	100	0,45	0,13	4,05	21,15	0,04	30,00	0,03	17,00	0,01	6,50	11,50	
			68,97	65,27	226,28	1510,60	0,82	45,29	112,38	527,43	917,70	214,30	24,11	

День: 6

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак:													
168	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром (рисовая)	210	3,09	4,07	36,92	197,00	0,03	0,00	20,00	5,90	67,00	21,80	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
2	Хлеб пшеничный с повидлом	140 55	2,76 2,51	0,35 3,93	16,90 28,90	82,25 161,00	0,06 0,05	0,00 0,48	0,00 0,02	8,00 10,50	00,0 15,40	23,52 6,05	0,70 0,69
Обед:													
Б/н	Порционная нарезка- огурцы свежие	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	6,30
187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясными консервами	250	1,75	4,89	8,49	159,75	0,06	18,46	0,00	44,33	47,63	22,25	0,80
694/ 244	Пюре картофельное Рыба припущенная в масле	180/10 0	3,67 7,65	5,76 1,01	24,53 3,12	217,20	0,16 0,05	21,80 0,96	30,60 3,75	44,37 12,88	103,91 84,25	33,30 10,00	1,21 0,54
868	Компот из свежих фруктов (груша)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08 40,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
Пр.г 459	Хлеб ржаной Пряник Яблоко	100 52 100	2,60 0,14 0,2	0,50 1,14 0,2	13,00 14,5 4,9	67,60 67,60 21,00	0,07 0,07 0,01	0,00 0,05 5,00	0,00 11,05 0,00	13,60 12,68 0,50	0,00 39,91 0,00	0,00 15,67 0,55	1,52 0,90 1,25
			24,91	21,85	191,04	1100,50	0,57	91,33	65,42	173,16	361,70	133,14	14,96

День: 7

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

№	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ая Ценность (ккал)	В1	С	А	Са	F	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
168	Завтрак: Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	10,70	38,60	7,90	0,47
184	Яйцо вареное	50	6,5	6,00	0,50	29,50	0,07	0,00	0,13	27,63	96,95	6,6	1,26
	Кофейный напиток на молоке	200	0,00	0,00	24,00	88,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб пшеничный	140	2,76	0,35	16,90	82,25	0,06	0,00	0,00	8,00	00,0	23,52	0,70
	Обед:												
Б/н	Порционная нарезка- помидоры свежие	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30
209	Суп картофельный с тушенкой	250/35	8,83	26,00	15,53	260,80	0,12	0,04	1,24	29,00	45,78	6,12	0,42
688	Макаронные изделия отварные с сосиской	180 100	5,52 10,40	4,52 20,00	26,45 21,20	265,82	0,06 0,04	0,00 0,00	21,00 0,00	4,86 19,20	37,17 127,20	21,12 6,00	1,11 1,44
869	Кисель + Витамин С	200	0,14	0,04	27,5	110,80	0,01	1,83/40	0,00	13,98	9,06	4,16	0,14
Пр.г	Хлеб ржаной	100	2,60	0,50	13,00	67,60	0,14	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
459	Печенье	52	0,14	1,14	14,5	67,60	0,07	0,05	11,05	12,68	39,91	15,67	0,90
	Банан	100	0,75	0,05	10,90	44,50	0,02	5,00	0,60	0,00	0,30	21,00	300,00
			42,46	39,03	207,04	1221,07	0,56	254,42	54,02	152,59	394,97	122,09	308,29

День: 8

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
168	Завтрак: Каша молочная вязкая с маслом и сахаром(геркулес)	200	6,66	11,00	22,64	216,44	0,10	0,90	36,72	190,82	156,05	23,52	0,82

943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
2	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	2,76 2,34	0,35 3,00	16,90 0,00	82,60 37,1	0,05 0,01	0,00 0,11	0,00 39,00	8,00 132,00	0,00 75,00	23,52 5,25	0,69 0,15	
Б/н	Обед: Порционная нарезка-огурцы свежие	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30	
187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясными консервами	250	1,45	3,93	7,03	142,80	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	
463	Сырники из творога	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20	0,13	0,45	102,60	280,44	410,58	46,80	1,39	
868	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08 40,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
Пр.г	Хлеб ржаной	100	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52	
	Груша	100	0,19	0,06	6,9	23,50	0,19	2,10	11,50	4,50	5,50	3,50	8,50	
			50,18	40,83	126,65	1114,34	0,61	62,91	189,82	684,42	688,83	120,39	145,90	

День: 9

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
	Завтрак:															
93	Суп молочный вермишелевый, с маслом и сахаром	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	33,25	202,03	172,48	30,18	0,64			
951	Кофейный напиток с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00			
2	Хлеб пшеничный с сыром	140 15	2,76 2,34	0,35 3,00	16,90 0,00	82,60 37,1	0,05 0,01	0,00 0,11	0,00 39,00	8,00 132,00	00,0 75,00	23,52 5,25	0,69 0,15			
Б/н	Обед: Порционная нарезка-помидоры свежие	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30			

197	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) и мясными консервами	250/50	26,67	20,5	49,85	364,4	0,06	6,27	0,00	27,72	174,06	35,85	1,96
511/591	Рис отварной Гуляш куриный	180/100/75	4,37 19,72	6,44 17,89	44,03 4,76	454,64	0,04 0,17	0,00 0,128	0,00 0,00	1,64 24,36	0,00 194,69	0,00 26,01	0,63 2,32
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Пр.г	Хлеб ржаной	100	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
459	Сухари	50	5,6	0,70	36,20	165,50	0,2	0,00	0,01	2,50	2,50	3,8	2,00
	Апельсин	100	0,45	0,13	4,05	21,15	0,04	30,00	0,03	17,00	0,01	6,50	11,50
			73,60	60,32	239,51	1598,57	0,72	46,42	77,37	473,05	663,74	138,11	22,11

День: 10

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
168	Завтрак: Каша молочная вязкая с маслом и сахаром (пшённая)	210	16,00	16,00	146,00	400,00	0,02	0,00	20,00	4,70	50,60	16,40	0,36	
868	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56	
2	Хлеб пшеничный с повидлом	140 55	2,76 2,51	0,35 3,93	16,90 28,90	82,25 161,00	0,06 0,05	0,00 0,48	0,00 0,02	8,00 10,50	00,0 15,40	23,52 6,05	0,70 0,69	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка-огурцы свежие	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30	
201	Суп крестьянский с макаронными изделиями, куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38	
694/244	Пюре картофельное Рыба припущенная в масле	180/100 0	3,67 7,65	5,76 1,01	24,53 3,18	217,20	0,16 0,05	21,80 0,96	30,60 3,75	44,37 12,88	103,91 84,25	33,30 10,00	1,21 0,54	

Кисель	200	0,00	0,00	24,00	88,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	100	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	0,00	1,52
Вафли	50	2,75	3,25	17,45	105,45	0,03	0,3	40,00	32,95	41,95	6,00	0,35	0,35
Яблоко	100	0,2	0,2	4,9	21,00	0,01	5,00	0,00	0,50	0,00	0,55	1,25	1,25
		47,95	42,26	320,78	1440,88	0,57	233,38	95,66	297,59	429,84	116,60	13,86	13,86

День: 11

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак:													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	210	4,52	4,07	35,46	197,00	0,04	0,00	20,00	10,70	38,60	7,90	0,47	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
2	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	2,76 2,34	0,35 3,00	16,90 0,00	82,60 37,1	0,05 0,01	0,00 0,11	0,00 39,00	8,00 132,00	00,0 75,00	23,52 5,25	0,69 0,15	
	Обед:													
Б/н	Порционная нарезка- помидоры свежие	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30	
170 532	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250/50	1,81	4,91	125,25	500,53	0,22	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	
469	Блины со сгущенным молоком	240/50	14,23 30,41	1,91 30,41	0,28 119,93	684,30	0,04 0,12	0,00 1,00	0,45	306,31	466,64	66,18	1,14	
868	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08 40,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
Пр.г	Хлеб ржаной	100	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52	
	Банан	100	0,75	0,05	10,90	44,50	0,02	5,00	0,60	0,00	0,30	21,00	300,00	
			59,96	46,16	360	1743,50	0,58	54,69	60,05	538,15	756,57	165,23	307,22	

День: 12

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ ая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак:														
168	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром(рисовая)	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	5,90	67,00	21,80	0,47	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
2	Хлеб пшеничный с повидлом	100 55	2,76 2,51	0,35 3,93	16,90 28,90	82,25 161,00	0,06 0,05	0,00 0,48	0,00 0,02	8,00 10,50	00,0 15,40	23,52 6,05	0,70 0,69	
Обед:														
Б/н	Порционная нарезка- огурцы свежие	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30	
197	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) и мясными консервами	250/3 5	26,67	22,70	59,72	437,28	0,01	7,54	0,00	27,72	174,06	35,85	1,96	
688	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	409,65	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11	
536	Сосиска отварная	100	8,32	16,00	16,96		0,03	0,00	0,13	19,20	127,20	16,00	1,44	
951	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00	
Пр.г 459	Хлеб ржаной Печенье Груши	100 52 100	2,60 0,14 0,19	0,50 1,14 0,06	13,00 14,5 6,90	67,60 67,60 23,50	0,07 0,07 0,19	0,00 0,05 2,10	0,00 11,05 11,50	13,60 12,68 4,50	0,00 39,91 5,50	0,00 15,67 3,50	1,52 0,90 8,50	
			51,19	55,27	257,41	1594,78	0,59	13,67	63,78	154,96	511,24	150,51	23,99	

День: 13

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)				Энергетическ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe

Ред.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	P	Mg	Fe
1	Завтрак:	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
93	Суп молочный вермишелевый, с маслом и сахаром	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64
2	Хлеб пшеничный с сыром	140 15	2,76 2,34	0,35 3,00	16,90 0,00	82,60 37,1	0,05 0,01	0,00 0,11	0,00 39,00	8,00 132,00	00,0 75,00	23,52 5,25	0,69 0,15
868	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56
	Обед:												
Б/н	Порционная нарезка-помидорысвежие	100	0,30	0,10	1,10	7,20	0,00	7,50	0,00	4,20	0,00	0,00	0,30
201	Суп крестьянский с макаронными изделиями, куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
469	Блины с повидлом	130/20	9,05	8,11	55,15	330,00	0,18	0,47	21,00	101,40	141,60	39,10	1,68
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Пр.г	Хлеб ржаной	100	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
	Апельсин	100	0,45	0,13	4,05	21,15	0,04	30,00	0,03	17,00	0,01	6,50	11,50
			34,40	29,96	168,77	1048,63	0,58	40,56	99,57	646,32	522,82	125,33	17,82

День: 14

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак:													
467	Омлет	120	10,45	16,24	2,01	220,15	0,00	0,00	172,00	48,00	1,50	11,00	167,00	
951	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	34,00	45,00	7,00	0,00	

2	Хлеб пшеничный с маслом	140 15	2,76 2,34	0,55 3,00	16,90 0,00	82,60 37,1	0,05 0,01	0,00 0,11	0,00 39,00	8,00 132,00	00,0 75,00	23,52 5,25	0,69 0,15
	Обед:												
Б/н	Порционная нарезка-огурцы свежие	100	0,30	0,00	0,90	4,90	0,00	3,50	0,00	8,00	0,00	0,00	0,30
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26
336/ 532	Картофель тушеный с мясом	200	0,27	20,00	10,80	321,00	0,28	37,80	31,50	21,96	143,51	52,79	2,36
	Компот из свежих фруктов (груша)	200	0,00	0,00	24,00	88,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пр.г 459	Хлеб ржаной	100	2,60	0,50	13,00	67,60	0,07	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	1,52
	Пряник	52	0,14	1,14	14,5	67,60	0,07	0,05	11,05	12,68	39,91	15,67	0,90
	Яблоко	100	0,20	0,20	4,90	21,00	0,01	5,00	0,00	0,50	0,00	0,55	1,25
			29,07	51,83	123,75	1193,20	0,61	255,57	268,56	324,04	481,45	163,13	182,43